

Càpsula Gimnàstica Rítmica (juliol 2018)

				TEMARI			
dissabte 14 juliol	9:00	11:00	2:00	TC Escalfament-Joc-Equilibris-Corda	Paulina	P	Peixera
	11:00	11:30		descans			
	11:30	13:00	1:30	TC Escalfament-Joc-Equilibris-Corda	Paulina	P	Peixera
	13:00	14:00	1:00	TC-TA Tèoric	Paulina	T	SF Atletisme
	14:00	15:00		descans per dinar	Paulina		
	15:00	16:00	1:00	TC Escalfament-Girs TA Pilota	Paulina	P	Pista 1
	16:00	17:00	1:00	girs, salts i acrobàcies	Paulina	P	Pista 1
	17:00	17:30		descans			
diumenge 15 juliol	17:30	19:00	1:30	TC-TA Tèoric	Paulina	T	SF Atletisme
	9:00	10:00	1:00	Preparació Coreogràfica	Paulina	P	Peixera
	10:00	11:00	1:00	TC-TA Tèoric	Paulina	P	Peixera
	11:00	11:30		descans			
	11:30	13:00	1:30	TC Intercanvis, TA cèrcol-Cinta	Paulina	P	Tatami
	13:00	14:00	1:00	TA Macs	Paulina	P	Tatami
	14:00	15:00		descans per dinar			
	15:00	16:00	1:00		Paulina	P	Peixera
	16:00	17:00	1:00	Prova practica	Paulina	P	Peixera
	17:00	17:30		descans			
17:30	19:00	1:30	tancament i taula rodona	Paulina	T/P	Peixera	
TOTAL				16,0h			
Formació Online							
24/03/2018	08/04/2018	1:00	2E.1.1. Jocs Esportius Escolars. Competicions i trobades				O
24/03/2018	08/04/2018	1:00	2E.1.2. Senyalitzacions Tutors de Joc i Comites de Valoració				O
24/03/2018	08/04/2018	2:00	2E.1.3. Reglament bàsic				O
TOTAL				4h			



CEM La Mar Bella
Av. Litoral 86,96, 08005



Presencial Teoria Pràctica (T/P)
Online Moodle (O)